

Muffins (Panecillos) de Pasas con Afrecho

Makes: 48 Panecillos

"Mi madre y yo inventamos esta receta cuando yo era muy pequeño y ha sido siempre una de mis favoritas. Yo como muffins (panecillos) varias veces al día con un vaso grande de leche descremada," dijo Regan. "En noviembre pasado me diagnosticaron que tenía diabetes tipo 1, mi mamá y yo tuvimos que volver a trabajar en la receta para obtener una reducción en los carbohidratos. Usted puede sacar las nueces, pero ahí se va su proteína. Yo he aprendido que la proteína es muy importante en su dieta." Al combinar con una ensalada con proteína magra, esto hace de este plato un gran almuerzo. (Puedes hacer dos docenas de muffins (panecillos) reduciendo a la mitad los ingredientes).

Ingredients

- 3 cups** harina (común)
- 2 cups** harina de trigo integral
- 1/2 cup** sustituto de azúcar (mezcla para hornear)
- 1/2 cup** sustituto de azúcar morena (mezcla para hornear)
- 1 tablespoon** bicarbonato de sodio
- 1 tablespoon** canela molida
- 2 teaspoons** sal
- 5** huevos grandes (ligeramente batidos)
- 1 quart** de galón suero de leche baja en grasa
- 1 cup** aceite de canola
- 1 cup** compota de manzana sin endulzar
- 1** caja de cereal integral con afrecho (17.3 onzas)
- 2** zanahorias grandes (ralladas)
- 1 cup** pasas
- 1 cup** nueces picadas



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	170	
Total Fat	7 g	11%
Protein	4 g	
Carbohydrates	24 g	8%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	0.8 g	4%
Sodium	335 mg	14%

MyPlate Food Groups

Grains	1 ounce
Protein Foods	1/2 ounce

Directions

1. Precaliente el horno a 375° F y forre dos sartenes para hacer muffins en tazas (12 tazas) con los revestimientos interiores de papel.
2. En un tazón grande, bata a mano la harina común y la harina de trigo entero, junto con el sustituto del azúcar y el azúcar morena, bicarbonato, canela y sal.
3. En otro tazón grande, bata a mano los huevos, leche, aceite y puré de manzana.
4. Gradualmente incorpore los Ingredientes secos a los Ingredientes húmedos añadiendo los cereales, zanahorias, pasas y nueces, revolviéndolos suavemente hasta que se mezclen.
5. Divida la masa por la mitad. Llene las 2 cacerolas con la mitad de la masa.
6. Hornee los muffins (panecillos) hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin (panecillo) salga limpio, por 15 a 20 minutos.
7. Una vez que las bandejas estén frías, retire los muffins (panecillos) y alinee ambas cazuelas con nuevos forros interiores.
8. Llene las tazas de muffins (panecillo) con la masa restante y hornéelos hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin (panecillo) salga limpio, alrededor de 15 a 20 minutos.

Notes

Estado: Kentucky

Nombre del niño: Regan Strehl, 11